

肉とじゃがいもの含め煮

煮物

204kcal / 脂質8.8g / 塩分1.0g



ワンポイント

定番の和食献立の一つ。

「おふくろの味」の代表「肉じゃが」の肉は、西日本では牛肉、東日本では豚肉を使うのが一般的だそうです。



材料(4人分)

- ・牛肉(こま切れ) 120g
- ・じゃがいも 320g
- ・たまねぎ 120g
- ・にんじん 60g
- ・糸こんにゃく 120g
- ・さやいんげん 20g
- ・サラダ油 小さじ2

- ・三温糖 大さじ2弱
- ・しょうゆ(こいくち) 大さじ2弱

- ・塩 少々

作り方

- ① じゃがいもは2cm角切りにし、水にさらす。
- ② たまねぎは短冊切り、にんじんは1cm幅のいちょう切りにする。
- ③ 糸こんにゃくは5cm長さに切り、ゆでる。
- ④ さやいんげんはゆでて、2cm長さに切る。
- ⑤ サラダ油を熱し、牛肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑥ にんじん、たまねぎを入れ、炒める。
- ⑦ 糸こんにゃく、じゃがいもを加えて炒める。
- ⑧ 三温糖、しょうゆで調味し(煮汁が足りない場合は水を加える)、煮汁が少し残る程度に煮含める。
- ⑨ 塩で味をととのえる。